ڕێبەری چوونە زانکۆ

ئامادەکردنی:
موستەفا ئیبراهیم

2023



پێناسی کتێب

ناوی کتێب: ڕێبەری چوونە زانکۆ
ئامادەکردنی: مستەفا ئیبراهیم
بەرگ، تایپ و ڕێکخستنی ناوەوە: مستەفا ئیبراهیم
پێداچوونەوەی گشتی: مستەفا ئیبراهیم و محمد عبدالرزاق
ساڵ: 2023ی زایینی – 1445ی کۆچی

پێـــڕست

پێشـــــــەکی

سوپاسگوزاری خودام. چونکە بەڕاستی کە توانای ئەوەی پێدام کە دەستم بەکارێکی وا کرد و تەواوم کرد، شایەنی سوپاسگوزارییە.

ئەم ڕێبەرەی بەردەستت، بەرهەمی چەندان کاتژمێر کارکردن و ماندووبوونە، لەگەڵ ساڵێک ئەزموونی زانکۆ و چەندان کتێب و ڤیدیۆ و سەرچاوەی جیاواز. بە ئاسانی نەگەشتووە بە دەستی تۆ. هەوڵماندداوە بەباشترین شێواز ئامادەی بکەین تا سوود بە تۆ بگەیەنێت، چونکە بە شایەنی ئەوەمان زانیویت. بێگومان نەمانتوانیوە هەموو شتێکی تێدا جێ بکەینەوە، بەڵام سەرەداوی زۆربەی شتەکانمان پێداویت، ئەوەی تر دەگەڕێتەوە سەر خۆت، کە تا چەند؛ هەوڵ دەدەیت، ئەزموون دەکەیت، درک پێدەکەیت و فێردەبیت...

نامەوێ زیاتر لەسەری بڕۆم، سوپاسی هەموو هاوڕێ و هاوپۆلانم دەکەم لە ساڵی یەکەم. ئەوانەی وانەیەکیان فێرکردم، بە باش و خراپەوە. وە سوپاس بۆ ئەوانەی یارمەتیان دام لەم کارەدا، وە ئەوانەی پێداچوونەوەیان بۆی کرد. وە پێش هەمووشیان سوپاس بۆ ئەوانەی لەگەڵم بوون و یارمەتیان دام لە سەرەتای زانکۆ تاکو لەگەڵ زانکۆ ڕاهاتم، ئەمانە لەهاوڕێ زیاتر بوون. هیوادارم ئەم کتێبە ببێتە ئەو هاوڕێیە بۆت.

مستەفا ئیبراهیم

قۆناغی دووەمی بەشی شیکاری نەخۆشییەکان - هەولێر

بۆ سەرنج، ڕەخنە و پێشنیار: **ئینستاگرام**

بەشی یەکەم: زانکۆلاین و سەرەتای زانکۆ

سیستەمەکانی وەرگرتن لە زانکۆ و پەیمانگاکان چین؟

سیستەمی زانکۆڵاین: سیستەمێکی وەرگرتنی دەرچووانی پۆلی دوازدەیە لە بەشەکانی زانکۆ و پەیمانگاکان. ئەو بەشانەی لە زانکۆڵایندا هەن بریتین لە (کۆلێژە پزیشکییەکان، کۆلێژە ئەندازیارییەکان، کۆلێژەکانی زانست، یاسا، چەند بەشێکی تر..). لەم سیستەمە هەشتا لەسەدی ژمارەی کورسیەکان بۆ ئەو تەڵەبانە دابین کراوە کە دانیشتووی ئەو پارێزگایەن کە زانکۆکەی لێیە، وە بیست لەسەداکەی تری بۆ تەڵەبەی پارێزگاکانی تری هەرێم دابین کراوە. (بەکورتی: بەخۆڕاییە + دەوام بەیانییانە + زۆرترین کورسی وەرگیرانی هەیە)

سیستەمی کریدیت[1]: لەم سیستەمەدا هەژمارکردنی کریدیت بۆ وانە پەیوەندیدارەکانی هەر بەشێک پەیڕەو دەکرێت، ئەوەش لەبری تاقیکردنەوە و چاوپێکەوتن. واتە تێکڕای کۆتایی تەڵەبە: حەفتا لەسەدی لەسەر تێکڕای پۆلی دوازدە دەبێت (٧ وانەکە)[2]، و سی لەسەدای لەسەر وانە پەیوەندیدارەکان دەبێت. هەر بەشێک لە زانکۆ و پەیمانگاکان وانەی پەیوەندیداری جیاوازی هەیە (بەپێی بەش و زانکۆکان جیاوازە)، کەمترین تێکڕای پێشبرکێ بۆ وەرگرتن بە سیستەمی کریدیت بریتی دەبێت لە شەستوپێنج لەسەد بۆ کۆلێژ وە شەست لەسەد بۆ پەیمانگا. ئەمە لە زانکۆ و پەیمانگا ئەهلییەکانیش جێبەجێ دەکرێ بەپێی ڕێنمایی وەزارەت.

سیستەمی پاڕالێل: یەکێکە لەو سیستەمانەی کە چەند ساڵێکە وەزارەتی خوێندنی باڵا پەیڕەوی دەکات بۆ وەرگرتنی بەشێك لە تەڵەبانەی پۆلی دوازدە لە زانکۆ و پەیمانگاکان. لەبەرامبەردا بڕێک پارە وەردەگیرێت لە تەڵەبە، کە تێیدا دوو جۆر تەڵەبە وەردەگیرێت بە پاڕالێل: (بەکورتی: ساڵانە بەپارەیە + دەوام بەیانییانە)

1. ئەو تەڵەبانەی بەهۆی گەورەیی تەمەنیان لە زانکۆ و پەیمانگاکان لەکاتی بەیانیان و بەخۆڕایی وەرناگیرێن.
2. ئەو تەڵەبانەی کە نەیانتوانیوە نمرەی پێویست بەدەست بهێنن بۆ گەیشتن بە حەز و خولیای خۆیان و ئەو کۆلێژ و پەیمانگایەی کە ئارەزوویان لێیە.

سیستەمی ئێواران: لە سیستەمی خوێندنی ئێواراندا بە هەمان شێوەی پاڕالێل، تەڵەبە پێویستە کرێی خوێندن بدات. بۆ زانکۆ نابێت لە شەستوپێنج کەمتر بێت، وە بۆ پەیمانگاش نابێت لە پەنجاوپێنج کەمتر بێت. (بەکورتی: ساڵانە بەپارەیە + دەوام ئێوارانە)

بەپێی خاڵێک کە لە ڕێبەری ساڵی ٢٠٢٠-٢٠٢١ دا هاتووە:

*بە مەبەستی هاندانی خوێندن ئەگەر تەڵەبە کە بە سیستەمی پاڕالێل و ئێواران وەرگیراوە لە هەر ساڵێکی خوێندن یەکەم بوو لە سەر هەموو تەڵەبەکانی بەشەکەی ئەوا لە (75%) ی کرێی خوێندنی بۆ دەگەڕێندرێتەوە و ئەگەر دووەم بوو لە (50%) وە سێیەم لە (25%)ی کرێی خوێندنی بۆ دەگەڕێندرێتەوە.

تێبینی: بۆ هەموو سیستەمەکانی وەرگیران، داخوازی لە وێبسایتی زانکۆڵاین پێشکەش دەکرێت (regayzanko.com)، تەنها بۆ هەندێک بەشی وەک: شەریعە، هونەرە جوانەکان و پەروەردەی وەرزشی.. پێویستی بە فۆڕمی ڕاستەوخۆشە.

---

[1] تا ئێستا سیستەمی کریدیت بۆ بەشە پزیشکییەکان جێبەجێنەکراوە.

[2] لە ئەگەری تەرککردنی کوردی و عەرەبی بۆ بەشەکانی (پزیشکی، ئەندازیاری، زانست) لە کۆلێژ، تێکڕاکە هی پێنج وانە دەبێت.

ڕوونکردنەوە: سیستەمەکانی وەرگیران بۆ زۆر تەڵەبە دەبێتە کێشە و لێی تێناگات، هۆکاریش ئەوەیە کە بەتەواوی ڕێبەری وەرگیران لە زانکۆ و پەیمانگاکانی نەخوێندۆتەوە، وە کاتی بۆ تەرخان نەکردووە. پڕۆسەی وەرگیران کەمێک وورده و ئاڵۆزیی تێدایە، بۆیە بە یەک دوو ڕۆژ لێی تێناگەیت. بۆیە پێشنیاری ئێمە ئەوەیە لەسەرەتا تا کۆتایی ڕێبەری وەرگیران بەجوانی بخوێننەوە. کلیک بکە بۆ داگرتنی ڕێبـــــەری وەرگیران بۆ ساڵی ٢٠٢٠-٢٠٢١. لەئەگەری هەر گۆڕانکارییەک لەو ڕێبەرەدا، ڕێبەری نوێ لەکاتی چالاککردنی وێبسایتی زانکۆڵاین لەناو وێبسایتەکە بەردەست دەبێت، ئەگەرنا هەر ئەو ڕێبەرە بەردەست دەبێت.

تێبینی: ئەم ڕوونکردنەوەیەی خوارەوە تەنها بۆ تێگەیشتنە لە ئەژمارکردنەکە، سیستەمەکە خۆی بۆت ئەنجام دەدات و پێویست ناکا خۆتی پێوە سەرقاڵ بکەیت.

هەژمارکردنی نمرەی کریدیت: بۆ نموونە ئەمە نمرەی تەڵەبەیەکە لەبەشی زانستی:

زیندەزانی..88، کیمیا..84، بیرکاری..98، ئینگلیزی..90، فیزیا..94، کوردی..92، عربی و ئایین..80

داخوازی پێشکەش دەکات بۆ بەشی پەروەردەی کیمیا\زانکۆی سەڵاحەددین\هەولێر، کە وانە پەیوەندیدارەکانی بریتین لە (کیمیا..20% ، ئینگلیزی..5% ، بیرکاری..5%)[3]

ئەمە بریتییە لە حەفتا لەسەدی تێکڕاکەی (٧ وانە یان ٥ وانە):

88+84+86+90+94+92+80=614 -> 626/7=89.428 -> 89.428*0.7=**62.5996**

ئەمەشیان سی لەسەدی وانە پەیوەندیدارەکان:

(Ch)84*0.2=**16.8** , (En)90*0.05=**4.5** , (M)98*0.05=**4.9**

لێرەدا کۆیاندەکەینەوە:

62.5996+16.8+4.5+4.9=**88.7996**

ئەمەی کۆتایی ئەو تێکڕایەیە ئەو تەڵەبەیە پێی دەچێتە پێشبڕکێوە بۆ وەرگیران لە بەشی ناوبراو بە سیستەمی کریدیت.

[3] ڕێبەری وەرگیران ٢٠٢٠-٢٠٢١، لاپەڕە ٨٢

ئەلف و بێی وەرگیران لە زانکۆ و پەیمانگاکان

هەنگاوە گشتیەکانی پڕکردنەوەی فۆڕمی وەرگیران لە زانکۆ و پەیمانگاکان:

1. **کۆد بریتییە لە دوو بەش: بەکارهێنەر و وشەی تێپەڕ.**

لە قوتابخانە یان لەڕێگەی هێڵەکانی پەیوەندی دەدرێت بە تەڵەبەکان. بەکاردێت بۆ چوونەژوورە لە وێبسایتی ڕێگای زانکۆ، بۆ پڕکردنەوەی فۆڕمی وەرگیران لە زانکۆ و پەیمانگاکان. واتا کلیلێکە بۆ ئەوەی دەرگای وێبسایتەکە بکەیتەوە و بچیتە ژوورەوە لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە، وە زانیارییەکانت داخڵ بکەیت، لەگەڵ ڕیزبەندی بەشەکان و دواتر ناردنی فۆڕمەکەت.

2. **ڕێبەری وەرگیران:** ڕێبەری وەرگرتن هەیە کە نامیلکەیەکە وەزارەتی خوێندنی باڵا بەشێوەی PDF

لە وێبسایتی ڕێگای زانکۆ دایدەنێت لەکاتی چالاک بوونی. وە ڕێبەرەکە زۆر گرنگە کە هەموو تەڵەبەیەک بیخوێنێتەوە و زانیاری وەربگرێت لەسەر بابەتەکانی ناوی.

ڕێبەر چی تێدایە؟

- مەرجە گشتی و تایبەتییەکانی وەرگرتن.
- ڕێنمایی بۆ گواستنەوە و دابەزاندن. (کاتێک تەڵەبە بەشەکەی بە دڵ نییە دەتوانێ دابەزین بکات، یان دەتوانێ گواستنەوە بکات بۆ هەمان بەشی خۆی لەزانکۆیەکی تر بەهەندێک مەرج).
- بە کورتی باسی هەنگاوەکانی پڕکردنەوە و پێشکەشکردنی فۆڕم کراوە لە وێبسایت.
- چۆنیەتی ناڕەزایی دەربڕین یان سکاڵاکردن لەسەر وەرگیران. (گەر هەستت کرد هەڵەیەک هەیە لە گەڕانەوەی ناوەکەت، دەتوانی سکاڵا و ناڕەزایی خۆت بگەیەنیت).
- گرنگترین شت لە ڕێبەر ئەوەیە کە ناوی هەموو بەش و زانکۆکان لەخۆدەگرێت.
- وە لەکۆتایی ڕێبەر باس لەو پسپۆڕییە هاوبەشانە دەکات کە دەرچوانی ئامادەییە پیشەییەکان وەردەگرن وەکو؛ پیشەسازی، بازرگانی و هتد...

3. دەربارەی ڕیزبەندیکردنی بەشەکان خاڵێکی گرنگ هەیە؛ پێویستە تۆ ناساندنی بەشەکان بەردەست بخەیت و بیانخوێنیتەوە بۆ وەڵامدانەوەی چوار پرسیار:

- لە فڵان بەش چی دەخوێنی؟
- چۆن دەخوێنی و چ سیستەمێک پەیڕەو دەکرێ؟
- لەداهاتوودا کارم چی دەبێت و دەبم بە چی؟
- بەرپرسیارییەتی، ئەرک و مافم چی دەبێت؟

ناساندنی بەشەکان لە زۆربەی پەیج و گروپەکانی سۆشیاڵ میدیا بڵاودەکرێتەوە، وە لە وێبسایتەکان، وە چەندەها بەرنامەی مۆبایل هەن کە ناساندنی بەشەکانیان تێدایە، بەخۆڕایی یان بەرامبەر بڕێک پارەی کەم.

دوایی ئەوە وا باشە خۆت بناسیت تاکو بتوانیت چەند بەشێک هەڵبژێریت کە لەگەڵ توانا و حەزەکانی خۆت یەکدەگرنەوە. تکایە ئەو هەنگاوە بکە، ئەگەر تۆ بەشێکیشت بۆ خۆت هەڵبژاردووە.

ئێستا بەشێوەیەکی گشتی تۆ پێشەکییەکت هەیە بۆ زۆربەی بەشەکان. وە کۆمەڵێک بەشت هەڵبژاردووە بۆخۆت کە لەگەڵ توانا و حەزەکانت یەکدەگرنەوە. ئێستا کاتی ئەوەیە ئەو بەشانە ڕیزبەندی بکەیت. ئەگەر تا 50 بەشت هەڵبژاردووە ئەوا زۆر باشە، ئەگەرنا پێویستە بەشی تر بدۆزیتەوە کە کەمێکیش بێت بەدڵت بن تاکو فۆڕمەکەت کامڵ بکەن.

ئێستا کاتی ڕیزبەندی کردنە. ئەو 50 بەشە ڕیز دەکەیت بەپێی توانا و حەز و ویستی خۆت، ئەگەر بەشێک هەیە لە هەموو ئەوانەی تر زیاتر حەزت لێیەتی، تکایە قوماری پێوەمەکە و مەیخەرە ڕیزبەندییەکانی دواوە چونکە تۆ کە ئەو 50 بەشە ڕیزبەندی دەکەیت دەبێت لات ئاسایی بێت ناوت لەهەر یەکێکیان بێتەوە یان هەر ناوت نەیەتەوە.

ئەگەر کەسێکی شارەزا دەناسیت و دەتوانێت یارمەتیت بدات ئەوا بچۆ بۆ لای، بەڵام مەچۆ بۆ سەنتەر و شوێنی تر کە هەر نایانناسیت و نازانیت کێن و فۆڕمەکەت مەدە دەست کەس بۆت پڕبکاتەوە بەدڵی خۆی.

وە ئەگەر حەز و توانای خۆت نازانیت، دەتوانیت ئەم هەنگاوە جێبەجێ بکەیت:

لە سەرووی نمرەی خۆت 15 بەش.

لە دەوروبەری نمرەی خۆت 20 بەش.

لە خوارووی نمرەی خۆت 15 بەش.

تەواوی بەرپرسیارییەتیەکەشی لە ئەستۆی خۆت دەبێت. چونکە کاتێکی زۆرت هەیە و دەتوانیت وابکەیت پێویستت بەوە نەبێت.

4. چوونە ناو وێبسایتەکە بەبەکارهێنانی کۆمپیوتەر. کۆدەکەت بەکاربهێنە بۆ چوونەژوورەوە، لەسەرەتادا هەندێک مەرج و ڕێنمایی هەیە کە دەبێت بیانخوێنیتەوە و بیانزانیت چونکە دوای ناوهاتنەوە پەشیمانی سوودی نابێت (مەرجی پێشکەشکردن). ئینجا داوایی چەندان زانیاری دەکات کە دەبێت پڕیان بکەیتەوە، ئەگەر دانەیەکت نەزانی، پرسیار بکە (زیادکردنی زانیاری). لەهەنگاوی سێیەمی وێبسایتەکە (زانیاری تەڵەبە) کە زانیارییەکانی تۆی تێدایە لەگەڵ نمرەکانت و شێوازی ئەژمارکردنیان.

هەنگاوی چوارەم (هەڵبژاردنەکان) کە لەوێ ڕیزبەندی خۆت دەکەیت. لێرەدا تۆ ڕیزبەندییەکەت ئامادەکردووە و زیادی دەکەیت لە وێبسایتەکە، بەڵام هەرگیز پەلە مەکە لە ناردنی. چونکە لێرەدا زۆر گرنگە ئەو چەند بەشەی هەڵتبژاردبوون زیاتر دەربارەیان بزانیت، باشترین ڕێگاش ناسین و پرسیارکردنە لە تەڵەبەکانی ئەو بەشە. ئەوکات دەتوانی گۆڕانکاری بکەیت و باشتر ڕێکیبخەیت.

5. (دڵنیابوون) دڵنیابوونەوەیە لە ڕیزبەندییەکەت و ناردنیەتی. هەوڵبدە کۆتا ڕۆژی یان ڕۆژی پێش کۆتاییهاتنی پڕکردنەوەی فۆڕم بینێریت، هەرگیز چاوەڕوانی درێژکردنەوەی کاتەکە مەکە و خۆت درەنگ مەخە.

"بەخێربێیت بۆ زانکۆ"
ئێستا تۆ کەسێکی گەورەیت و منداڵی بەتەواوی کۆتایی هات.

لەبیرت بێت، ئێستا تۆ لە قۆناغ و شوێنێکی نوێی ژیانت دایت، لەبازنەیەکی گەورەتردایت، ئێرە وەک قوتابخانە نییە کە ئەو کەسانەی لەگەڵتن زۆربەیان لە گەڕەکەکەی خۆتان بن و ناسیاوی چەند ساڵە بن، لێرەدا زۆربەی کەسی نوێن، لە شوێن، کلتور، شێوەزار و بیرکردنەوە و چەندان شتی تری جیاوازەوە...
تۆ لێرە نوێنەرایەتی خێزانەکەت دەکەیت، هەرشتێک بکەیت بە ڕەنگدانەوەی خێزانەکەت دادەنرێت، بۆیە هەوڵبدە ئاگاداری قسە و کردارەکانت بیت، شتێک نەکەیت کە سەرشۆڕی لەدوابێت.
بەحەزی خۆت لێرەی یان نا، ئامانجت بوو یان نا، تکات لێدەکەم ئەم شتانە لەمێشکت فڕێ بدە. تۆ ئێستا لێرەیت، ئەوە شتە گرنگەکەیە، کەوایە ئامانجی لێرەبوونت هەرگیز لەبیرمەکە کە « خوێندن و فێربوونە »، نەک هیچی تر...
با بەڕاشکاوی پێت بڵێم ئێرە نووسینگەی هاوسەرگیری نییە! وە نووسینگەی گەشتیارییش نییە! بۆیە پێویست ناکا لەیەکەم ڕۆژەوە هەوڵەکانت بۆ ئەمشتانە چڕ بکەیتەوە.
دڵنیام ئەم قسانە بە 'ڕەق' لەقەڵەم دەدرێن وەک هەرکاتێک، بەڵام بزانە خوێندن لەزانکۆ فشە نییە، وەک ئەوەی بەگوێتدا دراوە چەند ساڵە، بۆ سەلماندنی ئەمەش؛ سەیری ئەوانە بکە کە بە فشە وەریدەگرن، ناخوێنن و گاڵتەش بەوانە دەکەن کە دەخوێنن، کە لە تاقیکردنەوەکانی کۆتایی چۆن لەم و لەو دەپاڕێنەوە تا لە تاقیکردنەوەدا پێیان بڵێنەوە یان هیچ نەبێ شتە گرنگەکانیان پێ بڵێن. تکایە کەسێکی وامەبە، چونکە زۆر ناشرینیت، وە بڕیارەکەش لە دەست خۆتە.

قۆناغی یەکەم بەزۆری بابەتەکانی وا دانراون، کە نەفەسێکت پێ بدات تا ڕادێیت، بەڵام گەر زۆر وریا نەبیت ئەم نەفەسە هیچ یارمەتیت نادات، هەوڵبدە کەسێک بە، کە هەر پێویستیت بەو نەفەسە نەبێت. جددی مەبە و ئاسایی بە، چونکە ئەوەی لە زانکۆ دەخوێنێ و هەوڵ دەدات کەسێکی ئاساییە، ئەوەی ناخوێنێ ئەوەیە لە خوارووی ئاساییەوەیە، ئەمەیە جیاوازییەکە، نەک ئەوەی کە ئەوان خوێندن بە جددیات دادەنێن، یان وادەزانن ئەوەی بخوێنێ دەیەوێ ئەوائیل بێت، هەرچەند ئەمەش هیچ عەیبەیەکی تێدا نییە و کارێکی زۆر ڕاستە.

یەکەم ڕۆژی زانکۆ

یەکەم ڕۆژ کەمێک قورسە، دەچیتە ناو قەرەباڵغیەکی تازەوە، نازانی تەڵەبە نوێیەکانی تر کێن و لەوکاتەدا لەکوێن، نازانی هۆڵەکانی خوێندن کامانەن، نازانی ئەو خەڵکە چ کارەن، زۆر ئاساییە. بۆیە هەوڵبدە پێش دەسپێکی دەوام لەکەسێک پرسیار بکە گەر هەبوو، گەر نەشبوو دیسانەوە زۆر ئاساییە.
جلێکی ڕێک لەبەر بکە (نەک تایبەت، چونکە هیچ موناسەبەیەک لەئارادا نییە)، پێویست ناکا ببیتە لیۆناردۆ دیکاپریۆ و ئەنجلینا جولی و ئەو ناوانە.. بەڵام تکایە پاک و خاوێن بە، گەر کرا بەیانیان ئاوێک بکە بەخۆتدا، ئەگەر تا ئێستا ددانت نەشووشتوە، لەمەودوا بیانشۆ، قژت ڕێک بخە، وە عەتر بەکاربهێنە، بەس تکایە با عەترێکی زۆر قورس نەبێ.
گرنگترین شت ئەوەیە کە چوویتە ناو زانکۆ، هەرگیز بەنامۆیی سەیری کەسەکان مەکە، وا خۆت دەرمەخە کە هیچ نازانیت، هەرچەند واشیت، زۆر ئاسایی لەکەسێک بپرسە. ئاسانە: *(سلام علیك باشی بەڕێز/خاتون، ئەگەر زەحمەت نەبێ دەزانیت تەڵەبەکانی قۆناغی یەکەم لە کام هۆڵن؟) ئینجا* ئەگەر زانی، یانیش نا، بەڕێزەوە سوپاسی بکە و زەردەخەنە بکە و بەبێ شڵەژان بڕۆ.
هەنگاوە قورسەکە ئێرەیە، کە دەچیتە هۆڵەکەوە، گرنگترین خاڵ لەکاتی چوونە هۆڵدا، بەبێ شەرمکردن و بیرکردنەوە لێی، سڵاو بکە. ئینجا هەرگیز سەیری زەوییەکە مەکە و بڕۆیت، بەڵکو بەشێوەیەکی ڕێک بوەستە و سەیری هەموو هۆڵەکە بکە. پەلە مەکە لە ڕۆیشتن، لای دەرگاکەوە بەجوانی سەیر بکە و سکانی تەواوی هۆڵەکە بکە، تا بزانی جێگای چۆڵ هەیە؟ ئەمە بۆ تەواوی ژیانی زانکۆت بەکەڵکت دێ. نەک بڕۆیت و بگەیتە کۆتایی ببینی جێگا نەماوە، بەڕاستی مەوقیفێکی زۆر ناخۆشە.

لێرەدا یەکەم هەنگاوی جددیت نا بۆ ناو ژیانە نوێیەکەت، بەخێربێیت بۆ بەشی ....

ئەو کەسەی لەتەنیشتتە! بەڕاستی هەمووومان حەزدەکەین لەوکاتە کەس لەتەنیشتمان نەبێ، بەڵام بەڕاستی ئەمەیان هەڵەیە. تەنها دوات دەخات، لای هەرکێیەک دانیشتی، دوایی کەمێک، سڵاو بکە، وە خۆت بناسێنە. لەوانەیە ئەوە کەمێک کۆمیدی بێت لەلات، وە لای بەرامبەرەکەشت، هەرچۆنێک بێت، تۆ هەنگاوەکەت دروستە، گوێ بەوەی تر مەدە.
جانتا، ئەگەر پێت بێت شتێکی باشە و ئاسانکاریە، بۆ محازەرە، کتێب، پێداویستیە تایبەتەکانی خۆت و بەشەکەت، هەرشتێک کە حەزەکەی لەلات بێت، بیرت بێ ئێمە گوێ بەوە نادەین ئەوانی تر چی دەڵێن. ئێمە بە قسەی ئەوان خۆمان ناگۆڕین، نابینە ئەوەی ئەوان دەیانەوێ، بەڵکو دەبێ ئەوان ڕابێن کە ئێمە خۆمانین. سەرەتاکەی بۆ منیش کەمێک ناخۆش بوو، بەڵام بەقسەی کەس وازمەهێنە.
لەوێدا عادەت وایە ڕاگر و سەرۆک بەش، بڕیاردەر و ئەوانە دێن هەندێک قسەتان بۆ دەکەن، قسەکان گرنگن، بەڵام لەو کاتەدا فشەت پێدێت.
وە ئەگەر مامۆستایەکی بەڕێزی جددیش هەبێت، لەو ڕۆژەدا محازەرەیەک یان نیوەتان بۆ شەرح دەکات. کەوایە ئەگەر وابوو، یەکسەر تۆش دەست پێبکە و چاوەڕێی هیچ مەکە، چونکە ئەوان چاوەڕێی تۆ ناکەن تا ڕادێیت

و جەوت دەکرێتەوە و خەمی پۆلی ١٢ت نامێنێت. بیرت بێ هەرچەن درەنگتر بێیتە سەر ڕێگاکە، زیاتر لەدواییت و گەیشتنەوە بە کاروانەکە قورسترە.

دوایی ئەوانەش، عادەتەن تەڵەبەکان دەست دەکەن بەقسەکردن و یەکترناسین، دانانی نوێنەر، ئینجا دانانی گروپەکان و دوایی گروپچات. گەر بە قسەی من دەکەی، مەبە بە نوێنەر.

ئەو ڕۆژە وا باشە یەکسەر دەست بکەی بە چالاکی، هەوڵبدەی کەسەکان بناسیت، بەڵام لەوێ نا، زوو بچۆرەوە، لە گروپچات کە شتێک وترا، ڕای خۆت بڵێ، گەر پرسیاربوو و تۆ وەڵامەکەیت زانی، وەڵام بدەوە. وە ڕۆژی دواتر لە زانکۆشدا کەسەکان بناسە.

ئەوان وادەزانن ئیزعاجی و قسەشت پێ دەڵێن، زۆر ئاسایی وەریبگرە. لەسەدا ٩٩ی هاوڕێیەتی و پەیوەندییەکانی زانکۆ لەسەر ئەساسی مەسڵەحەتە، بەڵام لەسەرەتادا کەس بەوشێوەیە بیری مەسڵەحەتی نییە، چونکە نازانن تۆ بەکەڵکی مەسڵەحەتی ئەوان دێیت یان نا، بۆیە ئەوکات دەتوانی کەسە ڕاست و کەسە هەڵەکان جیابکەیتەوە، کەمێک لێزانینی دەوێت.. ئەمە هونەرە. تەنها بیرت بێ کە چوونە ناو خوێندن و محازەرات و سیمینار و... ئەو شتانەوە، چواردەورت قەرەباڵغ دەبێت، نازانی کێ ڕاستە و کێ هەڵە، کێ بەکارت دەهێنێ و کێ دەبێتە هاوڕێت.

ئەمە ئامۆژگارییەکی زێڕین بوو لەسەرەتا وەرمگرت **" یارمەتیدەر بە بەڵام مەهێڵە بەکارتبهێنن ".**

ڕەگەزی بەرامبەر

ئەم بابەتە زۆر بەگەورەییەوە سەیردەکرێت لە کۆمەڵدا، بۆ نموونە هێشتا مانگێک دەوامت نەکردووە، خێزانەکەت، خزمەکانت و هاوڕێکانت زوو زوو بێ گوێدان بە کات و شوێن دەپرسن: ئەرێ ڕاو چۆنە؟ هیچ بە قولاپەکەوە نەبووە؟ بەڕاستی هیچ وشەیەک نادۆزمەوە بۆ وەسفی ئەم مرۆڤە ئەقڵ سووکانە (دوور لە ڕووی بەڕێزتان).

ئینجا بزانە، لەزانکۆدا هەمووومان یەکسانین و کەس لە کەس زیاتر نییە، تکایە ئەگەر کوڕیت، کاکەی من با پەیوەندیت لەگەڵ کچەکانی زانکۆ وەک هاوسەر نەبێت، وەک خوشک نەبێت، چونکە تۆ هیچ کام لەمانە نیت بۆ ئەوان لەڕاستیدا، بۆیە پیاوەتی و ئەو شتانە لەسەر ئەوان تاقیمەکەوە چونکە تۆ وەلی ئەمر نیت. وە ئەگەر کچیت، تۆش هەروەها خاتونی بەڕێز، ناز و مەکر و جوانیت بۆ کوڕانی زانکۆ نییە. بۆیە خیانەت لەو شتانە مەکەن کە خودا پێیداون.

ئەگەر گروپی سیمینار یان ڕاپۆرت، یان هەر ئەرکێکت هەبوو لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر، زۆر ئاساییە. بەڕێزەوە سنوورەکانی قسەکردن و مامەڵە بپارێزە، ئەگەر هاوڕێش نەبن، هاوپۆل و هاوپیشەن، بۆیە ئاگاداربە، نە زۆر زۆر تێکەڵاو بە کە دەرەنجامی خراپی لێ بکەوێتەوە، نە زۆر زۆریش دوورەپەرێز. ئەمە واقعە و تۆ تێیدای، ڕاکردن لێی چارەسەر نییە. بەڵام دەتوانی هەندێک ڕێوشوێن بگریتەبەر:

- با قسەکردن، خوێندن و کارەکان لە شوێنی گشتی و قەرەباڵغ بن.
- لەسەرەتادا سەرسامبوون هەردەبێت، لەوانەیە دڵت بۆ زۆربەی ئەوانە بچێ کە ڕەگەزی بەرامبەرن، سروشتی مرۆڤیش وایە حەزی هەیە بۆ ڕەگەزی بەرامبەر، تەنها هەوڵبدە دان بەخۆتدا بگریت و بەدواییدا نەچیت چونکە خۆی نامێنێت دڵنیابە. خۆت تووشی کێشە مەکە هەر لە زووەوە.
- زۆر باسی بابەتە کەسییەکان مەکە، نە دەربارەی خۆت، نە لە بەرامبەریش بپرسە. بەڵام گوێگر بە، وە هەرشتێک لەلات دەوترێت بیپارێزە.
- کە زانیت کەسێک لەڕەگەزی بەرامبەر هەستیارە بەو قسەکردن و کارکردنە بەیەکەوە، زوو وازبێنە و دووربکەوە. ئەمە ئاساییە و مرۆڤی وا هەن کە دەکرێ لێکدانەوەی هەڵە بکات. لەگەڵ ئەم جۆرانە پێداگری مەکە کە پەیوەندییەکە بەردەوامبێت.
- ئەگەر کێشەیەک هەبوو، بێدەنگ مەبە، نوێنەر یاخود بڕیاردەری بەش ئاگادار بکەرەوە، لە ئەگەرێکی تریشدا خێزانەکەت، بەڵام بەشێوەیەک نا کە کێشەکە گەورەتر ببێت.

بەشی دووەم: بەشەناوخۆیی (داخلی)

بەشە ناوخۆیی (داخلی) کچان

پێشەکییەک لەسەر ژیانی داخلی: ئەوەی کە چاوەڕێی ناکەی، لە داخلی دەیبینی. هەم خۆشترین و هەم ناخۆشترین ساڵەکانی ژیانت بەسەر دەبەیت.

سەرەتا، کە دەڵێین داخلی، واتا شووقەیەکی دوو یان سێ تابقی، کە چەندین تەڵەبە لەخۆدەگرێ. یەکەم جار کە دێی و سەیری داخلی دەکەی، واقت وڕ دەمێنێ لە ناخۆشی، پیسی، بچووکی و بێ ئەمنیەتی داخلی و لەگەڵیشیدا نەبوونی پێداویستییە سەرەتاییەکانی ژیان.

یەکەم شت کە خۆت ڕادەهێنی لەگەڵیدا، دووربوونە لەماڵەوە، لەخێزان. تۆ هەر چەندە نازدار بی، هەر چەندە خۆش ژیابی، ئەگەریش ژیانێکی شاهانەت هەبووبێ و بەردەوام خزمەت کرابیت، بەڵام کە هاتی بۆ داخلی، دەبی بە کچێک بەبێ هەموو ئەوانە. دەبی بەو کەسەی کە خۆت بنیات دەنێی، وە دەست بە ژیانێکی قورس و جیاواز دەکەیت.

ئیتر دایکێک بوونی نییە کە خواردنی گەرمت لەبەردەم دابنێ، دایکێک بوونی نییە بە نازەوە لەخەو خەبەرت بکاتەوە، کەسێک بوونی نییە جلە پیسەکانت بۆ بشوات و ژوورەکەت پاک بکاتەوە. کەسێک نییە کە یارمەتیت بدات لە ڕێکخستی کارەکانت، باوکێک یان برایەک بوونی نامێنێ کە ڕۆژانە داهاتەکەیت بخاتە بەردەست بۆ خەرجییەکانت. کەسێکی وا نییە لەدەوروبەرت تا شەوان بە ئاسوودەیی بخەویت و بڵێیت: هەرچی رووبدات ئەو ئاگادارم دەبێت.

ئەوەی هەیە؛ بە تەنها خۆتیت. ئیشەکانت کە دایک، باوک، برا و خوشک بۆیان دەکردی، ئیتر خۆت دەبێ بیکەیت، وە ئەو نازو موحیبەتەی هەبوو، دەبێ خودی خۆت بۆ خۆتی دابین بکەیت. هەموو ئەو نەبوونانە، دەبێ خۆت پڕی بکەیتەوە.

ماڵێکی پاک و خاوێن، گەورە و هێمن، دەبێتە شووقەیەکی ناڕێک و ژوورێکی بچووک، وە شوێنێک پڕ لە ژاوەژاو و چەندان مرۆڤی جیاواز و نوێ لەهەموو ڕوویێکەوە..

1. خۆت ڕابهێنە لە دووری ماڵەوە و ژیان بەتەنهایی، چونکە گەر زاڵ نەبیت بەسەر تەنهایی و بەهێز نەبیت، تەنهایی زاڵ دەبێت بەسەرتدا و کەئابە میوانی کاتەکانت دەبێت.
2. کەسێکی تێکەڵ، قسەزان و بوێر بە، هەرگیز شەرمن مەبە بەڵام بەحەیا و حورمەت بە، ئەگەر فەقیر، بێ زمان و ساویلکە بیت دەبێ بەرگەی ژێردەستەیی بگریت، بۆیە تا نەبیت بە ژێردەستە، هەوڵ بدە چاوکراوە و لێزان بە.
3. پێشوەختە خۆت فێربکە کە چۆن بە بڕەپارەیەک کە لەدەستتە، ئەگەر کەمیش بێ، بتوانی ژیان بکەی و خۆت بەڕێوە ببەیت، دەستبڵاو مەبە و نەزانانە پارەکانت سەرف مەکە. هەرگیز بارگرانی لەسەر ماڵەوەت دروست مەکە، هەموو پارەکانت بەش بەش بکە و بزانە چی پێ دەکڕی و چۆن پارەکەت خەرج دەکەیت.
4. زوو بڕیار لەسەر هاوژوورەکەت مەدە.
5. خۆت بە دوور بگرە لە باسکردنی بابەتە سیاسی و حیزبییەکان.
6. خۆت ڕابهێنە لەگەڵ خوێندن لە سەربان، ژێر باران، ناو خۆڵ و تەپوتۆز، ژێر خۆری بەتین، سەر قادرمە سارد و ڕەقەکان و لە ڕاڕەوە تاریکەکان کە شوێنی هاتوچۆی جرج و مشکەکانە، دەبێ ماڵئاوایی بکەی لەو

ڕۆژانەی لە شوێن و ژوورێکی تایبەت دەتخوێند، لە داخلی شاهانەترین شوێن بۆ خوێندن تەنیشت تانکییە ئاوەکانی سەربانە.

7. وەرین و نەمانی قژە جوانەکەت و کەچەڵ بوون. تێکچوونی پێستە بە ڕەونەقەکەت و خراپبوونیت لەلا ئاسایی بێت، چونکە بەکارهێنانی ئاوی زۆر پیسی داخلی، ڕاهاتن لەگەڵ جەوی شارە قەرەباڵغەکە، ماندووبوون و قەلەقی بەردەوام... کاتێکی زۆری ناوێت تا کاریگەرییەکانی ئەوانە لەسەر پێستت و قژت دەردەکەوێت.

ئەو شتانەی لەسەرت پێویستە بیکەیت هەفتەیەک پێش چوونە داخلی، وە ئامۆژگاری بۆ سەرەتایی دەستپێکردنی دەوامی زانکۆ و ژیانی داخلی:

1. دوای تۆمارکردنی ناوت لە زانکۆ وەک لەسەرەتای کتێبەکە باسکراوە، پرسیارت لێدەکەن: تەڵەبەی دەرەوەی شاریت و دەبیت بە تەڵەبەی داخلی؟ کە تۆ وەڵامت بەڵێ بوو. ڕێنماییت دەکەن بڕۆیت بۆ ژوورێکی تر، لەوێ ئەو کەسەی کە بەرپرسە لە تەڵەبەکانی داخلی (سەرپەرشتیار) خۆیت پێدەناسێنێت. وە بەکورتی باسی داخلییەکەت بۆ دەکات، کە دابەشبوونی ژوورەکان چۆنە و خزمەتگوزارییەکانی چین. ئەوەی کە لێرەدا زۆر گرنگە سەرپەرشتیارەکە پێت دەڵێت فڵانە کچ نوێنەری داخلییەکەتانە یان فڵانە کەس چاودێرە، وە ژمارەکەیت پێدەدات.
2. هەرگیز شووقەکەی داخلی بەراورد مەکە بە شووقەی تر، یانیش بە ماڵەوە، چونکە ئەوە داخلییە بێگومان ناڕێک و کۆنە، دەبێ خۆت و تەڵەبەکان پێکەوە خاوێنی بکەنەوە و کەلوپەلەکان ڕێک بخەن.
3. کە گەڕایتەوە ماڵەوە، دەست بکە بە ئامادەکردنی شتەکانی خۆت وەکو: جلوبەرگ، پاککەرەوەی جلوبەرگ، کەلوپەلی جوانکاری، پێڵاو و... بەڵام شتی زیادە لەخۆت کۆمەکەوە، تەنها پێویستی و گرنگەکان ببە. وە زۆرباش دەبێت ئەگەر لە خێزان و خزمەکانتدا پێشتر تەڵەبەی داخلی هەبووبێت، پرسیاری لێبکە کە پێویستیەکانی داخلی چییە، وە هەتا ئەگەر کەسەکە زۆر لە تۆوە نزیکیش نەبوو هەر لێی بپرسە، هیچ پێویست بە شەرم یان غرور ناکات، چونکە ئەوان ئەزموونی ژیانەکەیان کردووە و لە تۆ باشتر دەزانن.

دەربارەی بابەتی جلوبەرگ، بێگومان ئەم بابەتە ئەوەندە گرنگ نییە تاوەکو مێشکی خۆتی پێوە مەشغوڵ بکەیت. وەکو ئەوە نیە کە باسی دەکەن، کە دەبێت جلوبەرگی زۆرت هەبێت. نەخێر، ئەوانە قسەی هیچن، تەنها ئەوەندەی چەند دەست جلی ڕێک و ئاسوودەت هەبێت بەسە.

4. لە بابەتی هەڵبژاردنی هاوژووردا، کە بەدوای کەسێک دەگەڕێی کە هەر سیفاتێکی باشی هەبێت، پێویستە سەرەتا سیفاتەکان لەخۆتدا هەبن. هەوڵمەدە بەدوای هاوژوورێک بگەڕێیت کە هەمان سیفات و خووی تۆی هەبێ و زۆر لەگەڵ یەک بگونجێن، بەڵکو هەرکێیەک بوو دەتوانن خۆتان بگونجێنن و ببنە خێزان بۆ یەکدی.

پێوەری هاوڕێ و هاوژووری باش لە داخلی و زانکۆدا، پەیوەندی کەسەکەیە لەگەڵ خوادا، وە هەبوونی ئامانج و هەوڵدان بۆی. هەرکامێکیانی نەبێت، دەکرێ زەرەرت لێبدات. زۆریش ئاساییە کەسێک هەبێت پەیوەندی لەگەڵ خوادا باش نەبێ و زۆر بەڕێز و ڕێکوپێک بێت و لە چەندان کەس باشتر بێت کە ئیمانێکی ڕووکەشیان هەیە و شتەکانیان بۆ ڕیاییە.

لێرەدا ئەم شتانە بزانە:

- لەهەڵبژاردنی ژوور و هاوژووردا؛ ژووری بچووکتر و کەسی کەمتر (٣-٤ کەس) باشترە.
- سوور مەبە لەسەر ئەوەی لەگەڵ کەسێکی دیاریکراودا بیت (خزم یان هاوڕێ) و بیکەیتە کێشە و دنیا بێنیتەوە یەک، یەکێک لەجوانییەکانی داخلی ناسینی کەسی نوێ و جیاواز و خۆگونجاندنە لەگەڵیان.
- تا دەکرێت با هاوژوورەکانت لە قۆناغی خۆت بن، بەتایبەت بۆ خوێندن. بەڵام با لەگەڵ قۆناغەکانی تریش هاوڕێیەتی و پەیوەندیت هەبێت.

5. ئەوەت بیر بێت داخلی بەرپرسیارەتییە. دوایی چەند ڕۆژێک لە داخلی، ئیشەکانی ژوور و شووقە دابەشدەکرێت بەسەر کچەکاندا، جا ئەگەر خواردن دروستکردن نازانی، ئەوا یان قاپ شوشتن یان خاوێنکردنەوەی ژوورت بەر دەکەوێت، هەرکامێکیان بوو، بەرپرسیارانە مامەڵە بکە و ئیشی خۆت بە خاوێنی و بە زوویی بکە.

ئامۆژگاری: ئەگەر هاوژوورێکت ڕۆژێک کێشەیەکی هەبوو یان نەخۆش بوو، یارمەتی بدە و ئیشی ئەو بکە، دڵنیابە ڕۆژێک تۆش پێویستیت بە ئەو دەبێت، ئەویش یارمەتیت دەداتەوە.

6. من نازانم تۆ کێیت، بەڵام ئەگەر تۆ کچێکی پێش چوونە داخلی کەسێکی ناکۆمەڵایەتی و شەرمن بووی، ئەوا دەبێت بگۆڕێیت. لەگەڵ ئەوەشدا لەسەرەتای چوونە ژوورەکەت و سەرەتای دەوام، هەوڵبدە نە زۆر داخراو نە زۆر کراوە مەبە، تەنها باسی شتی سادە و هەندێک سیفەت و تەبیعەتی ئاسایی خۆت بکە، نەک هەموو ژیان و نهێنییەکانت. بەتێپەڕینی کات یەکتر باش دەناسن و پێکەوە دەچنە دەرەوە، نان دەخۆن و وای لێدێت تەنانەت خێزانەکەشی دەناسیت.
7. دڵنیابە لە هەموو شوێنێک کەسی کەمتەرخەم هەیە، وە داخلیش بێبەش نییە لەو جۆرە کەسانە، بۆیە هەرگیز مەهێڵە تۆ سارد بکەنەوە لە خوێندنی ڕۆژانەت، چونکە تۆ خۆت باشتر خۆت دەناسی، لەوانەیە ئەو تەنها لە شەوی تاقیکردنەوە بخوێنێت و دەریش بچێت، بەڵام تۆ دەکرێ وانەبیت و پێویستت بە خوێندنی زیاتر بێت.
8. کاتێک هاوڕێ و هاوژوورەکانت داوات لێدەکەن بۆ چوونە دەرەوە، ئیتر بۆنانخواردن بێت یان بازاڕیکردن، ڕاستەخۆ بێ بیرکردنەوە ڕازی مەبە. هەمیشە ڕەچاوی باری دارایی خێزانەکەت و خۆت بکە و بیر لە بڕی ئەو پارەیە بکەوە کە لەلاتە، چونکە تۆ تەڵەبەی داخلی و پێویستە هەمیشە بڕێک پارە هەڵبگریت، چونکە نەخۆشکەوتن و زۆر باری لەناکاو هەیە.
9. دەربارەی خەو، ئەگەر تۆ کەسێکی هەستیاری و تەنانەت بە دەنگی دەسکی دەرگاش خەبەرت دەبێتەوە، ئەوە زۆر کێشەیە لە داخلی، چونکە داخلی شوێنێکە بە دەگمەن بێدەنگ و ئارام دەبێ، بەزۆری دەنگەدەنگ و ژاوەژاو هەیە، دەبێت زوو خۆت لەگەڵ ئەو دۆخە ڕابهێنی و خۆت فێربکەیت کە لە شوێنێک ژاوەژاویش هەبێت بخەویت.

وە ئەگەر تۆ کەسێکی بە بوونی ڕووناکی ناتوانی بخەویت، دەبێ ڕابێیت لەگەڵ ئەوەش، بە تایبەتی کاتێک هاوژوورەکانت خەریکی خوێندنن، نابێت تۆ داوای کوژاندنەوەی ڕووناکییەکان بکەیت و ئەوانیش ئەوە قبوڵ ناکەن. بەڵام ئەگەر ڕێککەوتن کە پێکەوە لە هەمان کاتدا بخەون، زۆر ئاساییە داوای کوژاندنەوەی ڕووناکییەکان بکەیت.

دەربارەی تاکسی وشۆفێرەکان:

نامەوێت بتترسێنم، بەڵام ئەمە ڕاستییە، زۆر کەم و دەگمەن شۆفێری باش هەیە، بۆیە هەرگیز بەتەنها بەتاکسی هاتووچۆ مەکە. تەنانەت ئەگەر درەنگیش خەبەرت بووبوویەوە، یان دواکەوتبووی بۆ دەوام، بەتایبەت ئەگەر داخلییەکەت لە زانکۆوە دوور بوو. ئەگەر هاوڕێیەکت هەبێت، ئاگاداری بکەوە کە درەنگ خەبەرت بووەتەوە، با ئەویش چاوەڕێت بکات پێکەوە بە تاکسی بڕۆن، بەڵام ئەگەر هێشتا هاوڕێیەکی وات نەبوو، ئەوا بە پێ بڕۆ، با یەکەم محازەرەت لێ بڕوات، ئاساییە. چونکە زۆر چیرۆکی ناخۆشمان هەیە، بۆیە خۆپاراستن لە چارەسەرکردن باشترە.
باشترین کار ئەوەیە هەوڵبدەیت ڕۆژانە زوو ئامادەبیت، بۆ ئەوەش یان چەند ئەلەرمێک دابنێ، یان بە ماڵەوەت بڵێ با بەیانیان زوو تەلەفۆنت بۆ بکەن بۆ ئەوەی خەبەرت ببێتەوە، چونکە سەرەتاکانی داخلی هەر وایە، بەهۆی گۆڕانی ژینگەی ژیانت درەنگ خەوت لێدەکەوێت. بۆیە کاتێک تۆ زوو ئامادە دەبیت، ئەوا دەتوانی تەڵەبەکانی تری قۆناغەکەی خۆت ببینیت و پێکەوە بچنە زانکۆ.

سوودەکانی داخلی:

1. گرنگترین سوودی داخلی ئەوەیە کە فێرت دەکات لەگەڵ هەموو بارودۆخێکدا خۆت بگونجێنیت. گەر تۆ کەسێکی وا ڕاهاتووی لە چۆڵی و بێدەنگیدا بخوێنیت، لەئێستاوە وێنای قەرەباڵغی بێ کۆتایی داخلی بکە، با کە چوویت شۆک نەبیت، چونکە دەبێت ڕابێیت.
2. فێری بەرگەگرتنی دووریت دەکات لە خێزانەکەت. لەوانەیە هەفتەکانی سەرەتایی داخلی دڵت توند ببێت، زۆریش بگرییت، ئاسایی وەریبگرە و دڵنیابە تێدەپەڕێت. لەبیرت بێ چەندەی بیر لە دوورییان بکەیتەوە، زیاتر بۆیان دڵتەنگ دەبیت.
3. فێرت دەکات بەرامبەرەکەت قبوڵ بکەیت. چەندان خوو و تەبیعەتی جیاواز هەن لەم جیهانەدا، سەرەتا لەوانەیە بە شتی زۆر سادە توڕە ببیت، چونکە پێشتر بێ دڵیت نەکراوە. بەڵام بیرت بێ لێرە ناتوانی خۆت بسەپێنی، وە بەپێچەوانەشەوە مەهێڵە خۆیانت بەسەردا بسەپێنن.
4. دەبیت بە چێشتلێنەرێکی بەتوانا، یان هیچ نەبێت سەرەی چێشت لێنانت بە قاپشۆری ناگۆڕیتەوە. لەوێ فێری دروستکردنی چەندان جۆر خواردن دەبیت، لەوانەیە خواردنی هەندێک ناوچە فێرببیت کە تا ئێستا نە بینیووتە و نە خواردووتە. بەڵام گەر حەز ناکەیت فێر ببیت، دەبێ هەر قاپەکان بشۆیت.

5. فێری زۆربەی شێوەزارە کوردییەکان دەبیت. لەوانەیە زمانی تریش.. بۆیە ڕێز لە هەموو شێوەزار و زمانێک بگرە.
6. دەبێت فێر ببیت ئارامگر بیت. جاری وا هەیە تەواوی شەوەکە دەخوێنیت و دەتەوێ کۆتا سەعاتی شەو بخەویت، بەڵام کە چاوت چووە خەو، خەبەرت دەکەنەوە و دەڵێن من وادەڵێم و فڵان وادەڵێ، توزاتی خوا کاممان ڕاست دەکەین؟ نازانم کێن و چیان وتوە، بەڵام دڵنیام هەردووکیان ڕاست دەکەن و قسەکانیان ڕێی تێدەچێ.. تورە مەبە. یانیش یەکێک بانگت دەکا، دەڵێت هەستە، فڵان کەس ویستی خەبەرت کاتەوە بەڵام من نەمهێشت، لەم کاتانەدا تورە بیت خەوەکەت تێکدەچێ بۆیە سوپاسی بکە و بخەوەوە.
7. فێرت دەکات بەهێز بیت و خۆت لەحەزەکانت بگریتەوە و دەست بەپارەوە بگریت. کچێکی بەتەنها لە شارێکی دوور لە خێزانەکەت دەژیت و بەبڕێک پارەی دیاریکراو، دەژیت و دەخوێنیت. بەڕاستی شایەنی ڕێزلێنانیت.
8. لەوێوە قەدری خێزان، دایک و باوکت دەزانی. کاتێک شەوێک نەخۆشیت و کەس لەدەورت نییە و خەمت ناخوا وەک دایک و باوکت، کەسێک نییە وەک دایک باوکت تا بەیانی لەدەورت بێ…

هەندێک ئامۆژگاری:

1. ئەو کاتانەی دەگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە، لەگەڵ هاتنەوەت بۆ داخلی، جگە لەپێویستیە تایبەتەکانی خۆت، کەمێک ئازووقە لەگەڵ خۆتدا ببە، وەک (برنج، فاسۆلیا، مریشک، زەیت، شەکر…) ئەوە زۆر یارمەتیدەر دەبێت و بەشێوەیەکی باش مەسروفت کەم دەکاتەوە.
2. نەبوونی ئاو و کارەبا لە کێشە بەردەوامەکانی داخلین، بۆیە هەوڵ بدە هەمووکات مۆبایلەکەت شەحن بکەیتەوە لەکاتی هەبوونی کارەبا، وە زیادەڕەوی لە بەکارهێنانی ئاو مەکە.
3. داخلی و ژوورەکەت، ماڵی یەکەمتە لەم شارە، بۆیە ڕێزی لێبگرە و گرنگی تەواوی پێ بدە، بەتایبەت لەبابەتی پاکوخاوێنی و ڕێکوپێکی. ئەگەر سەرەی پاککردنەوەی تۆش نەبوو هەر گرنگی پێبدە، نەک ژوورەکە پیس و وێران بکەیت چونکە خۆت پاکی ناکەیتەوە، ئەمە کارێکی نامرۆڤانە و نائەخلاقیشە.
4. ڕێزی خوشکی گەورەی خۆت لە نوێنەری داخلی و چاودێرەکان بنێ[4]، کاتێک ڕێگایی چوونەدەرەوەت پێنادات، یان لە درەنگکەوتن سەرزەنشتی کردیت، پێویست ناکات تورەبیت و بەشێوەیەکی ناشرین وەڵامی بدەیتەوە. ئەو بەرپرسیاری سەلامەتی تۆیە و لەخەخمۆرییەتی کە لێپێچینەوەت لەگەڵ دەکات.
5. هەوڵبدە پێویستییەکانت لەکاتی هاتنەوە لە زانکۆ بکڕیت. هیچ نەبێت ڕەچاوی کات بکە، نەک کاتی درەنگ و نزیکی کاتی داخستنی دەرگای داخلی بچی بۆ شت کڕین.
6. ئاگاداری شێوازی جلوبەرگی هاتنە دەرەوەت بە لە داخلی، مەڵێ بۆ مارکێتێکی نزیک و شت کڕین دەچم و زوو دێمەوە. تۆ ئاگاداری سەرنجەکان نیت!

---

[4] داخلییەکان جیاوازن، لەهەندێک داخلی چاودێر نییە و ئەرکەکان زۆربەی لەسەر نوێنەرە، هەندێک داخلی پاسەوانیشی نییە. گەر چاودێر هەبێ لە بەیانی تا ئێوارە لەوێیە بۆ ئاگاداربوون لە کێشە و شتی تەڵەبەکان، جگە لە ڕۆژی هەینی. پاسەوانیش دوایی ئەوان و تا بەیانی لەوێیە.

7. کاتێک بانگێشت دەکرێی بۆ ژوورێکی تر، ئیتر نانخواردنە یان دانیشت بەیەکەوە. شتەکان بشۆ، یان سفرە هەڵگرە، گرنگ کارێکیان لەگەڵدا بکە و ئاوا دامەنیشە.

خراپی و ناشرینییەکانی داخلی:

1. بوونی هاوڕێ یان هاوژوری سیفەت خراپ (بێگومان هیچ مرۆڤێک بێ کەموکوڕی نییە). بەڵام ئەگەر تۆ سەرنجت دا هاوڕێکەت یان هاوژوورەکەت کۆمەڵێک سیفاتی خراپ و ناشرینی هەیە، وەک: حەسوودی، ڕاستگۆ نەبوون، دووڕوویی و دوو زمانی.. باشترین کار کە بیکەیت ئەوەیە:
   - ئەگەر هاوژوورت بوو، وە ژوورەکە کەسانێکی باشیشی تێدابوو. ئەوا دەتوانی زۆر تێکەڵ نەبیت لەگەڵ ئەو کەسە، لەوکاتەدا ژوورەکەت مەگۆڕە، چونکە لەو حاڵەتە گۆڕینی ژوور دەکرێت خراپتر بێت بۆت وەک لەوەی باشتر بێت. بەڵام ئەگەر کەسانی تری ژوورەکەت بەباشی نەدەناسی، ئەوا بچۆ بۆ لای نوێنەر و داوای گۆڕینی ژوورەکەت بکە.
   - ئەگەر هاوڕێت بوو، خۆتی لێ بەدوور بگرە، زۆر تێکەڵی مەبە و کەم قسەی لەگەڵدا بکە.
2. لەناو داخلی دا، جگەرە و نێرگەلە قەدەغەیە. بەڵام ئەگەر لە چوونە دەرەوە و شوێنی تریش هەستت پێکرد هاوڕێ یان هاوژوورەکانت دەیکێشن، یان لەداخلی باسیان کرد. هەوڵبدە لەو کەسانە دوور بە. لەبیرت بێت ئەمە هیچ پەیوەندی بە ئەخلاقەوە نییە، بەڵام زیانێکی زۆری بۆ تەندروستیت هەیە.
3. ژاوەژاوو دەنگەدەنگی بەردەوام و بێ هۆکار.
4. ڕەخنەی زۆرت لێدەگیرێت. لە هەموو ڕوویەکەوە، ئاگاداربە ڕەخنە ڕووخێنەرەکان کاریگەری دروست نەکەن لەسەرت، لە ڕووی شێوازی ڕووخسار، جوانکاری و جلوبەرگ و...، بەڵام هەندێک کاتیش دەبێ بزانیت کە لە بەرژەوەندی خۆتدایە و ڕەخنەی دروستکەرن. خۆت بناسە.
   هەندێک کات ڕەخنە دەگرن لەوەی زوو زوو ناچیتەوە ماڵ، وەک ئەوەی بڵێن تۆ بیری خێزانەکەت ناکەی، یان زوو زوو دەچیتەوە، بەڵام لەوانەیە بارودۆخی تـۆ جیا بێت. یانیش ڕەخنە دەگرن لە کەم خوێندن، یان زۆر خوێندنت... گوێ بە ڕەخنە بێ بنەماکان مەدە.

کاتە خۆش و لەبیرنەکراوەکانی داخلی:

1. بوونی سەیران (گەشتی کچانە)، کە کاتێکی خۆش و کۆمەڵێک یادگاری جوانە.
2. کاتێک بە کۆمەڵ دەچن بۆ بازاڕیکردن.
3. مانگی ڕەمەزانی پیرۆز لەکاتی دەوام، یان کاتی تاقیکردنەوە، ڕاستە ماندووبوونی ئێجگار زۆرە و کۆنترۆڵکردنی ئەو هەموو شتە بەیەکەوە قورسە، بەڵام کاتی زۆر خۆشن بەتایبەت کاتێک عیبادەتەکان بەکۆمەڵ دەکەن.

4. ئەو کاتانەی دەوامر و تاقیکردنەوە نییە، کە بەیەکەوە کۆدەبنەوە و باسی بابەتی تر دەکەن. شتی زۆر جیاواز و نوێ دەبیستیت.

لەبابەتی پەیوەندیکردن بەماڵەوە:

پێویست ناکات ڕۆژانە تەواوی ڕووداوە ناخۆشەکانی داخلی بۆ ماڵەوەت باسبکەیت، چونکە ئەوان بەناردنی تۆ بۆ شارێکی تر، هەمووکات لەخەمی تۆدان، بۆیە تۆش بەباسکردنی ئەو بابەتانە زیاتر خەمباریان مەکە...

1. لەسەرەتاکانی داخلی ئەوەندە بە گریانەوە پەیوەندیان پێوە مەکە و دڵی ئەوانیش توند مەکە.
2. لەگەڵ هاوژوورێک یان هاوڕێیەک ناگونجێیت، هەوڵبدە خۆت چارەسەری بۆ بدۆزیتەوە، نەک پەیوەندی بە ماڵەوەت بکەیت. ئەوان لە زۆربەی حاڵەتەکاندا هیچیان لە دەست نایەت و تەنها دەیانخەیتە دڵەڕاوکێوە.
3. کە کەمێک نەخۆش کەوتیت، لەهەر کاتێک بوو، یەکسەر پەیوەندییان پێوە مەکە و خەمیان بۆ زیاد مەکە. دەتوانی لەگەڵ نوێنەر بچیتە نۆرینگە یان دەرمانخانە، ئەو بەباشی ئاگادارت دەبێت و خێزانەکەت هیچیان لەدەست نایەت.
4. هەندێک شت هەیە پێویستە پرس و ڕاوێژ بەماڵەوە بکەیت، بەڵامر لە هەموو شتێک نا، چونکە تۆ ئێستا کەسێکی گەورەی و دەتوانی بڕیاری گونجاو بدەیت.
5. هەندێک جار درۆی سپی پێویستە، بەتایبەت دەربارەی خواردن. لە داخلی هەندێک جار چەندین ژەمر هەمان خواردن دەخۆیت، هەندێک ژەمر هەر ناخۆیت، جا بەهۆی هەرشتێکەوە بێت. بۆیە زۆر باسی ئەمر شتە لەگەڵ خێزانەکەت مەکە.

لەکۆتاییدا لەبیرت بێت؛ نە داخلی نە هیچ جێگایەکی دونیا ناتوانێ سیفەتی مرۆڤ بگۆڕێ چونکە تۆ لە هەر جێگەیەک بیت سیفەت و ڕەوشت و تایبەتمەندی خۆت دەبەیت لەگەڵ خۆت.
ڕاستەکە ئـەوەیە کە داخلی ناتگۆڕێ، تەنها ژینگەیەکی لەبارە بۆ گۆڕانکاری، بەڵامر ئەگەر شتێك تۆ نەتەوێت بگۆڕێت ناگۆڕێت.
لەهەموو شوێنێک باش و خراپ هەیە، بۆیە کە دەربارەی ناوچەیەک شتێکی خراپت بیستووە، مەرج نییە هەموویان وابن، ئەوەی گرنگە تۆ هەر لەسەرەتاوە هەموو ژیان و نهێنییەکانی خۆت باس نەکەیت.
هەر خاڵێک لێرەدا باسکرا، دەبێ سەرەتا لایەنە باشەکەی لەخۆتدا هەبێت، نەک خۆتی لێ ببەیتە دەر و تەنها گلەیی لەوانەی تر بکەیت.

بەشە ناوخۆیی (داخلی) کوڕان

کاک کامرۆز، لە کۆلێژی پزیشکی ددانی زانکۆی سلێمانی بڕیاری دابوو بەتەنها ئەم بەشە بنووسێت، بەڵام شتێکی هاتە پێش و هەواڵی نەما. لەبەر نەمانی کات نەمانتوانی شتێکی تێر و تەسەل ئامادە بکەین بۆیە بەبەتاڵی جێمانهێشتووە تا ساڵی ئایندە گەر خودا ویستی لەسەر بێت.

بەشی سێیەم: خوێندن

خوێندن لەزانکۆدا

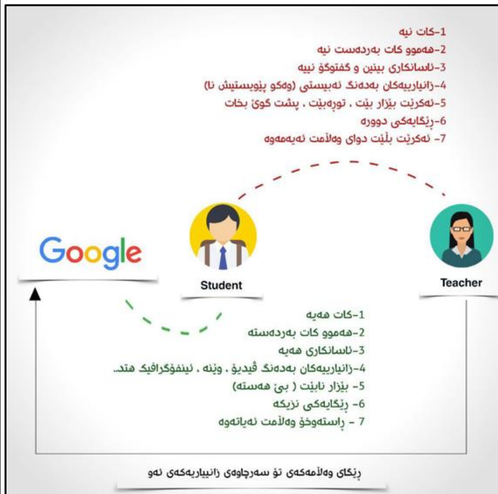
دووبارە پێت دەڵێمەوە، زانکۆ پێویستی بە هەوڵدان و خوێندنی زیاترە. ئاسان دەبێ کاتێک لەگەڵیدا دەڕۆیت، وە زۆر زۆر قورس دەبێت کە بە فشە وەری دەگریت. لەیەکەم ڕۆژ، یەکەم هەفتە، هەرکاتێ محازەرە شەرح کرا، تۆش دەست بکە بەخوێندن، مەوەستە و چاوەڕێی هیچ شتێک مەکە بۆ ئەوەی دەستپێبکەیت.

زۆرینەی تەڵەبەکان سمستەر(وەرز)ی یەکەم دوا دەکەون و دەکەونە خولی دوو، چونکە درەنگ دەستیان پێکردووە، جا بەهەر هۆکارێک بێت. یەکەم محازەرە، یەکەم کویز و یەکەم ئەرکی ماڵ، کە وەرگیرا و دەرەجە دانرا، کانسڵ کردنەوەی زەحمەتە. وە تۆ هەرگیز نمرەی ئەم چالاکییانە بەکەم مەزانە، چونکە ئاسانتر بەدەست دێن. بزانە چەندەی زیاتر بەدەستبێنی، لەکاتی تاقیکردنەوەکان فشارێکی کەمترت لەسەرە، کەسێک لە تاقیکردنەوەی کۆتایی پێویستی بە ٥ دەرەجە بێت بۆ دەرچوون و یەکێک پێویستی بە ٢٥ دەرەجە بێت، بەڕاستی جیاوازییەکەی ڕوونە.

لێرەشدا گرنگە کە هاوڕێی دەرەوە و هاوڕێی خوێندنت جیا بکەیتەوە، وە پێش ئەوە هاوڕێ و هاوپۆل جیابکەرەوە. هەرچەند هاوڕێت بوو، هەرچەند نزیک بوو و نوری چاوت بوو، گەر زانیت هەر ناخوێنێ و بە فشە وەری دەگرێ، وە کاریگەریشی لەسەر تۆ دەبێ، لەکاتی خوێندن ئیهمالی بکە. لەبەر هیچ کەس خوێندنەکەت پشتگوێ مەخە. با من هۆکارێکت بەکورتی پێ بڵێم:

تۆ هاتوویتە زانکۆ، دوایی ١٢ ساڵ یان زیاتریش لە خوێندن، دایک و باوکێک پێتەوە ماندوو بوونە، زۆرجار پاروویان لەدەمی خۆیان گرتۆتەوە و داویانە بە تۆ، یەک دنیا ئەزێتیان کێشاوە بەگەرمای هاوین و سەرمای زستان، هیچ کاتێ لێت بێخەم نەبوون بۆیە تۆ گەیشتوویتە ئێرە. ئێستاش هەست بەسەربەرزی ئەکەن کە ئەڵێن منداڵەکەمان چۆتە زانکۆ، سەریان شۆڕ مەکە. من ناتوانم هەموو ئەوەی ئەوان کردوویانە بۆمان، باسی بکەم، بۆیە تکایە خۆت بیر بکەوە و بەرپرسیاریەتی و ئەرکەکانی سەرشانت بزانە و جێبەجێیان بکە، ژیان و کات و پارەکانت هەروا بەهیچ و خۆڕایی بەفیرۆ مەدە، بەدوای هاوڕێ مەکەوە، پەشیمانی و لێپرسینەوەشی لەدوایە.

لەزۆربەی زانکۆکان خوێندن بەئینگلیزییە، ئەزانم کاتێک دێیە زانکۆ ئینگلیزییەکی وا نازانی، بەڵام سفریش نیت، بۆیە ئەتوانی پەرە بەخۆت بدەی و فێرببیت. قاموس و پۆدکاست و کەرەستەی فێربوون زۆر زۆرن، بە زۆر گوێگرتن و خوێندنەوە بەئاسانی فێری زمان دەبیت. تەنها بزانە، فێربوونی وشە بەتەنها بەس نییە، ئەبێ لە ڕستەدا فێری ببیت، ئاوا زۆر ئاسانتر و کاریگەرترە. دەربارەی بوارەکەی خۆشت، ئەگەڕێتەوە سەر خوێندن و گەڕانی خۆت کە تا چەند زووتر شارەزای دەستەواژە تایبەتەکان دەبیت.



وێنە: محمد احمد

گۆگڵ بکە بە سەرچاوەی خوێندن و تێگەیشتن و فێربوونت. بەردەوام گەڕان بکە بۆ هەر شتێک کە لێی تێناگەی، بۆ پرسیارەکانت، بۆ زانیاری زیاتر و وردەکاری... زۆرجار ئەوەی بۆت نووسراوە بەس نییە، تینوویەتیت ناشکێنێ، بۆیە مەترسە لەگەڕان. هەرگیز مەڵێ زۆرم بەسەردا کۆدەبێتەوە، بەپێچەوانەوە چەندەی زۆرتر بزانیت، جیاوازتری، بەڵام ڕاستیشە گەر بڵێی کەمێک زیاتر ماندوو دەبم.

محازەرە و تێبینییەکانی ناو کڵاسی مامۆستاش گرنگە، زیاتر بۆ تاقیکردنەوە و نمرە.

لەکاتی دانانی گروپی سیمینار و ڕاپۆرت، ئاگاداربە کێ هەڵەبژێری! با هەڵبژاردنەکەت لەسەر بنەمای سوودگۆڕینەوە بێ، نە خانەخوێ بە و نە مشەخۆر. زۆر ئاساییە گروپی سیمینارەکەت لەڕەگەزی بەرامبەر بن، لەسەرەتادا هاوڕێت نەبن، گرنگ ئەهلی خوێندن و هەوڵدان بن. هانت بدەن نەک ساردت بکەنەوە. گرنگترین خاڵ لێرەدا، کە سەرەتا چالاک دەبیت وەک باسمکرد، مشەخۆرەکان دەیانەوێ بتخەنە تەڵەوە، پێش ئەوەی باسی گروپی سیمینار و شت کرابێ، دێن لەگەڵتدا باسیدەکەن، دەیانەوێ بەکارت بێنن.

هەندێک کەس دێنە زانکۆ کە شارەزان، بۆ نموونە لە پەیمانگاوە هاتوون، یان زۆر پرسیاریان کردووە. بۆیە مانگی یەکەم زۆر گرنگە کە ژیرانە هاوڕێکانت و کەسانی چواردەورت هەڵبژێری، چونکە بەئەگەری زۆرەوە بەدرێژایی ڕێگاکەت لەگەڵت دەبن، وە تۆ پێکدێی لە ئەوان، بۆیە ئاگاداربە.

یەکێکی تر لە شتە گرنگەکان کە پێتی بڵێم، زۆر پرسیار لە دکتۆر و مامۆستاکان بکە، چونکە ئەوان لەناو کڵاس ئەوەندە شتت پێ ناڵێن، تەنها ئەوەی سەر داتاشۆ دەخوێننەوە. بەڵام بە پرسیارکردن دەتوانی شتی زۆر فێرببیت. وە لەسەرەتادا، محازەرەی یەکەم یان دووەم، بپرسە دەربارەی ئەو سەرچاوانەی محازەرەکانیان لێوە هێناوە. ئەمە زۆر یارمەتیدەر دەبێت.

چۆن ئەرکەکانم ئامادە بکەم؟

جۆری ئەرکەکان، شێوازی ئامادەکردنیان، نمرەکانیان، لە زانکۆ بۆ زانکۆیەکی تر، وە لە وانە بۆ وانەیەکی تر جیاوازە، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی باسیدەکەین.

سەرەتا دەبێ بزانین سیستمی زۆربەی زانکۆکانمان بۆڵۆنایە، یان بەرەو بۆڵۆنایە، بەتایبەت لەزانکۆ پۆلیتەکنیکییەکان.

بۆڵۆنا پرۆسێس: لە سیستەمی بۆڵۆنادا تەڵەبە سەنتەرە، وە مامۆستا تەنها سەرپشتیارە، تۆ دەبێ سیمینار و ڕاپۆرت ئامادە بکەیت، کویز بکەیت، چەندان چالاکیت هەبێت، وە دەبێ بتوانی سیمینار وە هەندێک جار ڕاپۆرتەکەشت پێشکەش بکەیت و تەڵەبەکان تێبگەیەنیت لە بابەتەکە.

- ✓ لەم بەشەدا فێردەبیت بەشێوەیەکی ستاندەر ئەرکەکانت ئامادەبکەیت.

1. ڕاپۆرت (Report):

لێرەدا ئەوەی گرنگە بیزانیت ئەوەیە کە کاتێک خۆت و گروپەکەت بابەتی ڕاپۆرتەکە هەڵدەبژێرن دەبێ دەربارەی بابەتێک بێت کە پەیوەندیدار بێت بە بەشەکەی خۆتەوە.

ڕاپۆرت ئاسایی بە بەرنامەی Microsoft Word ئامادەدەکرێت، لە زانکۆ وانەی کۆمپیوتەر هەیە و فێردەکرێیت، بەڵام زۆربەی جار پێش ئەوەی فێربکرێیت داوای ڕاپۆرت و ئەرکی ترت لێدەکەن، بۆیە لەئێستاوە خۆت فێر بکە.

ڕاپۆرتەکان بەپێی مەبەستە جیاوازەکان، شێوازی ئامادەکردنیشیان جیاوازە بەڵام بەشێوەیەکی باو ڕاپۆرتەکان پێکدێن لە:

- لاپەڕەی ناونیشان – Title page: لاپەڕەی یەکەمە، ناو و لۆگۆی زانکۆ، ناونیشانی بابەتەکە و ناوی ئامادەکاران و بەراور و زانیاری تری پەیوەندیدار دەگرێتە خۆ.
- پوختە – Summary: کورتەی خاڵە گرنگەکان لە ١ تا ٢ لاپەڕەدا، یارمەتی خوێنەر دەدات کە ئایا دەیەوێ ڕاپۆرتەکە بخوێنێتەوە یان نا.
- پێڕست – Table of contents: بەشەکانی ڕاپۆرتەکە و ژمارەی لاپەڕەکەی لەخۆدەگرێ، یارمەتیدەرە بۆ گەڕان.
- پێشەکی – Introduction: زانیاری ڕووکەش لەسەر ڕاپۆرتەکە، وە ئامانجەکانی دەخاتە ڕوو، لەگەڵ مەودا و شێوازی ئامادەکردنی.
- بەشی سەرەکی – Main body: ئەمە ئەو بەشەی ڕاپۆرتەکەیە کە زۆربەی زانیارییەکانی تێدایە، دەکرێ بۆ بەشی سەرەکی و لاوەکی دابەشبکرێت.
- دەرەنجام و ڕاسپاردەکان – Conclusion and recommendations: کورتەیەک لەسەر دەرەنجامەکانی ڕاپۆرتەکە دەخاتەڕوو، لەگەڵ ڕاسپاردە یان ڕێنماییەکان بۆ بەکردارکردنی بەپشتبەستن بە دەرەنجامەکان.
- پاشکۆکان – Appendices : زانیاریی تەواوکەر لەخۆدەگرێ کە لە ناوەڕۆکی سەرەکی ڕاپۆرتەکەدا نەبووە بەڵام پەیوەندی بە بابەتەکەوە هەیە.

- لیستی سەرچاوەکان یان کتێبنامە – List of references or bibliography: لیستی سەرچاوەکان کە لە کتێبەکەدا ئاماژەیان پێکراوە و زانیارییەکانیان لێوە هاتووە، بەزۆری شێوازی تایبەتی بۆ بەکاردێت وەک: APA و MLA و هتد....

پێشنیار: وا باشە پێش ئامادەکردنی ڕاپۆرتەکەت لە مامۆستاکەت بپرسیت، کە ئایا چی بەلای ئەوەوە گرنگە و داواکارییەکانی چییە تا نمرەیەکی باش بۆ ڕاپۆرتەکەت دابنێت. دڵنیابە هەموو ئەو بەشانەت پێویست نابێت.

لە ڕێکخستنی ڕاپۆرتەکەتدا ئەم خاڵانە جێبەجێ بکە:

- ژمارەی لاپەڕەکانی ڕاپۆرتەکە لەنێوان 45-15 لاپەڕە دەبێت، یان بەپێی داواکاری مامۆستاکە.
- قەبارەی نووسین Font size لە لاپەڕەی ناونیشان 24-20 بۆ ناوی بابەتەکە، ناوی ئامادەکاران و ئەوانەی تر 16-14، وە لە پێڕست 16-14، لە سەرە بابەتەکان 14 و لە ناوەڕۆکی نووسین و هەموو بەشەکانی تر 12 بەکاربهێنە، بە فۆنتی Times new Roman یان Arial.
- پەراوێزی لاپەڕەکان Margins با بۆ سەرەوە، خوارەوە، ڕاست و چەپ، هەمووی یەک ئینج بێت.
- بۆشایی نێوان هێڵەکان Line spacing با 1.5 بێت.
- ژمارەی لاپەڕە Page number لە سەرەوە یان خوارەوە، لای ڕاست.
- چوارچێوە Page border دابنێ بۆ لاپەڕەکان.
- دەتوانی Header&Footer زیادبکەیت، بۆ نموونە لەلای خوارەوەی هەموو لاپەڕەکان ناوی بابەتەکە هەبێت.
- لە ڕیزکردندا Alignment هەموو نووسینەکان بخە سەنتەر، تەنها نووسینی ناوەڕۆکی بابەتەکە نەبێ Justify بکە.

زۆر ڕێککاری تر هەیە بە سەیرکردنی ڤیدیۆ و بەکارهێنانی بەرنامەی Microsoft word باشتر فێردەبیت.

2. سیمینار (Presentation):

سیمینار پێشکەشکردنێکە لەلایەن گروپی بچووکی تەڵەبەکان دەربارەی بابەتێک. لێرەدا لە ڕاپۆرت زیاتر پێویستت بە گەڕانە بە سەرچاوەکاندا چونکە زۆربەی تەڵەبەکان ڕاپۆرتەکانیان هەر کۆپی ئینتەرنێتە و لەوانەیە لێت نەپرسنەوە، بەڵام لە سیمیناردا زۆرجار مامۆستا پرسیارت لێدەکات، هاوپۆلەکانت لەوانەیە پرسیار بکەن، بۆیە پێویستە تاڕادەیەک لە بابەتەکە تێگەشتبیت و زانیاریت هەبێت.

لێرە کەمتر گرنگی بە نووسراوەکان دەدرێت، زیاتر ئەوە گرنگە کە دەیڵێیت بۆیە بە ئاسانی پێت دەڵێم هەر بەوشێوەیەی کە خۆم ئامادەم کردووە. سیمینار ئاسایی بە Microsoft PowerPoint ئامادەدەکرێت. وە پێویستە ئەم بەشانە بگرێتە خۆ:

- بەرگ: سلایدی یەکەمە، ناو و لۆگۆی زانکۆ، ناونیشانی بابەتەکە و ناوی ئامادەکاران و بەراوور و زانیاری تری پەیوەندیدار دەگرێتە خۆ.

- پێڕست – Table of contents: سلاَیدی دووەمە، بەشەکانی سیمینارەکە لەخۆدەگرێت (کە هەر بەشێک تەڵەبەیەکی گروپەکە پێشکەشی دەکات.)
- پێشەکی – Introduction: یەک تا دوو سلاَید، زانیاری ڕووکەشی لەسەر بابەتەکە تێدایە، یان دەتوانن لێرەدا باسی مێژوو History بابەتەکە بکەن.
- بەشی سەرەکی – Main body: ئەمە ئەو بەشەی سیمینارە کە زۆربەی زانیارییەکانی تێدایە، دەکرێ بۆ بەشی سەرەکی و لاوەکی دابەشبکرێت.
- سەرچاوەکان – References: ئەو سەرچاوانەی کە پشتت پێبەستوون بۆ ئامادەکردنی سیمینارەکە.
- لەکۆتا سلاَیدیش سوپاسکردنی گوێگرانە وە ئاماژە بەوە دەدرێت کە دەتوانن هەر پرسیارێکیان هەبێت بیکەن.

پێشنیار: وا باشە پێش ئامادەکردنی سیمینارەکەت لە مامۆستاکەت بپرسیت، کە ئایا چی بەلای ئەوەوە گرنگە و داواکارییەکانی چییە تا نمرەیەکی باش بۆ سیمینارەکەتان دابنێت.

لە ئامادەکردنی سیمینار تا ئێستا شێوازێکی دیاریکراوم نەبینیووە، بەڵام دەتوانن سوود لەم شێوازە وەربگرن:

- ژمارەی سلاَیدەکان بەپێی ژمارەی تەڵەبەکانی گروپەکەیە، هەر تەڵەبەیەک 4-3 سلاَید یان بەپێی داواکاری مامۆستاکە.
- قەبارەی نووسین Font size لە بەرگ 24-20 بۆ ناوی بابەت، بۆ ناوی ئامادەکاران و ئەوانەی تر 18-16، وە لە پێڕست 18-16، لە سەرە بابەتەکان 18-16 و لە ناوەڕۆکی نووسین و هەموو بەشەکانی تر 16-14 بەکاربهێنە، بە فۆنتی Times new Roman یان Arial.
- بۆشایی نێوان هێڵەکان Line spacing با 1.5 بێت.
- ژمارەی سلاَید Slide number لە سەرەوە یان خوارەوە، لای ڕاست (پێویستیش نییە).

تێبینی: لە پاوەرپۆینتدا شێوازی سیمینار و دیزاینی ئامادەکراو هەیە، وە لە گۆگڵیش هەیە، زۆربەی ڕێکخراوە لەهەموو ڕووێکەوە بۆیە هەندێکجار پێویست نابێت دەسکاری بکەیت تەنها نووسینەکانی دەگۆڕیت.

هەندێک خاڵی گرنگ هەیە:

1. شەرم مەکە و سەیری تەڵەبەکان بکە کاتێک قسەدەکەیت، وە سەیری یەک شوێنی دیاریکراو مەکە، چونکە نمرەی لەسەرە، جیا لەوەش گەر وابکەیت قسەکانت لێ تێکەڵ دەبێ و بەجوانی نایگەیەنی.
2. زمانی جەستە بەکاربهێنە بۆ ڕوونکردنەوە.
3. لەیەک شوێندا مەوەستە و هەوڵبدە چەند جارێک بجووڵێیت.
4. ئامادەکردنی سیمینار چەندان هەنگاو دەگرێتە خۆی، هەوڵبدە بۆی بگەڕێیت و فێریان ببیت.
5. نووسینی زۆر زۆر لەسەر سلاَیدەکان مەنووسە، هەوڵبدە تەنها سەرەکییەکە بەکورتی بنووسی و ئەوەی تر بڵێیت، نەک تەنها ئەوەی نووسراوە بیڵێیت، وە زیاتر وێنە و هێڵکاری بەکاربهێنە.

- چەندان جۆر ئەرکی تر دەکرێ بێنە پێشت، باشترین ڕێگا پرسیارکردن و گەڕانە بۆ ئەوەی بزانیت چۆن بەشێوەیەکی تەواو ئامادە دەکرێن.

بەشی چوارەم: دیاردە و کلتورەکان

دیاردە و کلتورە باشەکان

لە من یان هەر کەسێک دەپرسیت کە لە زانکۆیە، یان تەواوی کردووە، پێت دەڵێت کە لە زانکۆکاندا چەندە ناشرینی و خراپی هەیە. بەزۆری ئەو شتەی ڕوودەدەن پەیوەندیدارن بە خودی کەسەکانەوە. بێ ئامانجی و خۆ یەکلانەکردنەوە بۆ ئامانجێک، وادەکات مرۆڤ بەدوایی شتانێک بکەوێت تا هەوڵی بۆ بدات، چێژی لێوەربگرێت و ...هتد. هەندێکجار ئەگەر خۆمان شتانێکی باش و گونجاو و بەسوود دیاری نەکەین، ئەوا نەفسمان بەرەو هەڵە دەمانبات. بەڵام لەبیرمان نەچێت کە زانکۆ بەشێکی جوانیشی هەیە، کە زۆرێک نایبینن، حەزدەکەم لێرەدا هەندێکیانت پێ بڵێم.

1. جیاوازی نەکردن لەنێوان هاوپۆلەکان و ڕێزگرتنی تەواو لێیان، هەبوونی چاکوچۆنیەکی گەرموگوڕ بەبێ هیچ بەرامبەرێک یەکێکە لەو شتانەی زۆر کەم دەکەوێتە بەرچاوت بەڵام نەک هەر بوونی نەبێت. سڵاو لەهەرکەسێک دەکەیت و ناسیاویت لەگەڵیدا دەبێت، ئاگاداربە سڵاوەکانت بۆنی پێویستییەکانت نەدات و مەسڵەحەتچی مەبە.
2. چەند کەسێک هەن لە زانکۆکان، بەتەواوی هەست بە ئازار و ناهەمواری ژیانی هەمووان دەکەن هەتا ئەگەر هاوڕێیان نەبن و نەشیانناسن. مەرج نییە زیرەک بن، مەرج نییە جوان بن، یان ئەو پێوەرە بێ بنەمایانەیان تێدابێت کە بۆ هەڵسەنگاندنی کەسەکان دانراوە. تەنها وەکو دکتۆر سەیفەدین دەڵێت: ئەگەر هەستت بە ئازارەکانی خۆت کرد تۆ زیندوویت، بەڵام ئەگەر هەستت بە ئازارەکانی دەوروبەرەکەت کرد ئەوا تۆ مرۆڤیت.
3. یارمەتیدانی دەوروبەر لە خوێندندا بەشێکی جوان و باشە، بەومەرجەی خۆت نەکەیت بەقوربانی هەرچەند باشبوویت ئاگاداربە لەگەڵ کەسانێک وابە کە دەیانەوێت و داوای دەکەن، نەک بێمنەتن و هێشتا ئەوان گلەییت لێدەکەن.
4. محازەرە و دەفتەر، هەرشتێک کە هەتە و بەسوودە و دەزانی تەڵەبەکانی تر لە هاوپۆلانت و ساڵانی دوایی خۆشت سوودی لێدەبینن، هاوبەشی پێبکە ئەگەر پێشیانی نەدەیت بەڵام دووبارە خاڵی سێت لەبیربێت.
5. نووسینەوەی پرسیاری کویز و تاقیکردنەوەکان سوودت پێدەگەینێت، وە ڕیکۆردکردنی محازەرەکان، دیاریکردنی گرنگەکان بۆ هاوڕێ و هاوپۆلەکانت و تەڵەبەکانی دوایی خۆشت شتێکی زۆر نایابە، بەڵام هەرگیز ئەسیلەی ئامادەکراویان پێمەدە، ئاوا زوڵمیان لێدەکەیت و تواناکانیان لەناودەبەیت و وادەکەیت هەوڵنەدەن.
6. یارمەتیدان و کارئاسانی کردن بۆ تەڵەبەکان بەشە ناوخۆیی، لەبەر زۆری ئەرک و بەرپرسیاریەتیان.

– چەندان کلتور و دیاردەی تری جوان و باش هەیە، بەڵام نامەوێ ئاماژە بەهەموویان بدەم لێرەدا.

دیاردە و کلتورە خراپەکان

1. خۆ خەریککردن بە شێوازی ژیان و مامەڵەی ئەوانی ترەوە و گاڵتەکردن پێیان. کەسێک کتێب دەخوێنێتەوە، کەسێک خۆشەویستی هەیە، کەسێک تێکەڵاو نابێت، کەسێک زۆر تێکەڵاوە و کەسێک... هتد. بەڕاستی پێت بڵێم کە ئەوە هیچ پەیوەندی بە ئێمەوە نییە. تەنها بەفیڕۆدانی کاتی خۆمانە، وە سەرنج بدە ئەوان گرنگی بەو چاودێریکردن و قسانەی تۆ نادەن، کەواتە تۆش لێیانەوە فێربە گرنگی پێمەدە.
2. زانکۆ بووەتە مەیدانێک کە زۆر نەماوە بگاتەوە بە کۆڵانان و مەجلیسی ... لە بابەتی زەم و غەیبەت و بوهتان. ئەم کارانە دژی هەموو بەهایەکە. نە خۆت بیکە، نە گوێی لێبگرە. وە تکایە شتانێکی گرنگتر بدۆزەوە تا خۆتیان پێوە خەریک بکەیت.
3. دروستکردنی ڕاجیایی و دژایەتی بەئەنقەست و بەبێ هەبوونی هۆکارێکی مەنطقی.
4. پیس و پۆخڵی، پیسکردنی ژینگە و هۆڵی خوێندن و کتێبخانە و باخچە و ...
5. قسە هێنان و بردن لەنێوان هاوڕێیان، هاوپۆلان، یاخود لەنێوان تەڵەبەکان و ڕاگر و سەرۆک بەش و مامۆستاکان ... هتد. دڵنیابە لای کەسیان خۆشەویست نابیت بەو ڕەفتارە، ئەگەر ببیستیت چیت لەبارەوە دەڵێن قێز لەخۆت دەکەیتەوە.
6. دانانی گروپ و کۆمەڵەی زۆر و بێسوود. زۆر ڕێکخستنی گەڕان، چوونەدەرەوە و سەیرانی بێ ئامانج و بێسوود.
7. دۆزینەوەی ژن/مێرد بۆ خەڵک، هەندێک تەڵەبە هەن لە زانکۆکان وەک ئەوەی هیچ کارێکیان نەبێت تەنها بۆ ئەوە هاتبن کە خەڵک بەیەکتر بگەیەنن یان لێکیان جیابکەنەوە.
8. پرسیارکردن دەربارەی بابەتە کەسییەکان وەک؛ کاردەکەیت؟ مووچەت هەیە؟ پارە لەکێ وەردەگریت؟ چەند وەردەگریت؟ خوشکت هەیە؟ چ کارەیە؟ ئەی براکەت؟ ئەی باوکت و ...هتد.
9. زۆر پرسیارکردن و چوون بەدوایی شێوازی خوێندن و نمرە و ئەرکی تەڵەبەکانی تر. یاخود هەوڵدان بۆ دوورخستنەوەیان لە خوێندن...

ئەوەندە زۆرن تەواو نابن! بەڵام با ئەوەندە بەس بێت و هیوادارم خۆتان لەوانە و لەهەر شتێکی تر بەدووربگرن کە دەیبینن.

کــۆتـــایـــی

سوپاس کە تا ئێرە هاتوویت. هیوام وایە سوودێکمان گەیاندبێت و بەرچاوڕوونییەکمان پێدابن لەهەموو ڕوویەکەوە. ئەم کارە کاتێکی زۆری پێویستبوو لەگەڵ کارکردنێکی قورس، هەوڵماندا کەمترین کەموکوڕی هەبێت. لەهەر هەڵەیەکیش ببورن چونکە ئەمە کاری مرۆڤە و بێ هەڵە نابێت.

لێرەدا بە گرنگی دەزانم ناوی ئەو کەسانە بهێنم لەهەر بەشێکی کتێبەکە یارمەتیدەر بوون. لە بەشی یەکەم سوودمان وەرگرتووە لە ڤیدیۆکانی دکتۆر (دلۆڤان فایق) کە بەڕێزیان یەکێکە لە دامەزرێنەرانی زانکۆلاین. سوپاسی دەکەین کە ئەو مۆڵەتەی پێداین و دەتوانن لەم **بەستەرەوە** سەردانی کەناڵی یوتیوبەکەی بکەن و بینەری ڤیدیۆکان بن. وە هەندێکیش خۆم بە ئەزموون و گەڕانی خۆم بۆم زیادکردووە، وە لە نووسینی ئەو بەشەدا هاوڕێ و برام کاک (محمد عبدالرزاق) زۆر یارمەتیدەر بوو. سوپاسی تایبەت بۆی.

لە بەشی دووەمدا، سوپاس و ڕێزی زۆر بۆ ئەوانەی ئەرکی نووسینی بابەتەکانیان لەئەستۆ گرت، وە ئەوانەشی پێداچوونەوەیان بۆی کرد. لە بەشەناوخۆیی کچان کۆمەڵێک خاتوونی بەڕێز، ئەوانیش؛ (دێکان برهان، بەهناز برهان، نیان ئیبراهیم، ئەوین بیلال، سابات عەلی، پەیڤین دلێر، سانا جمال). وە دەربارەی بەشەناوخۆیی کوڕانیش بەڕێزان (.....،...).

بەشی سێیەم و چوارەم و تەواوی لایەنەکانی تری بەندە نووسیوویەتی و ئامادەی کردووە، لە خوای گەورە داواکارم ببێتە توێشووی ڕۆژی قیامەت بۆمان و ئەو کارەمان لێوەربگرێت.

مستەفا ئیبراهیم
قۆناغی دووەمی بەشی شیکاری نەخۆشییەکان - هەولێر
٣ی ٨ی ٢٠٢٣

GUIDE OF ENTRANCE UNIVERSITY

لەبیرت بێت، ئێستا تۆ لە قۆناغ و شوێنێکی نوێی ژیانت دایت، لەبازنەیەکی گەورەتردایت، ئێرە وەک قوتابخانە نییە کـــە ئەو کەسانەی لەگەڵتن زۆربەیان لە گەڕەکەکەی خۆتان بن و ناسیاوی چەند ساڵە بن، لێرەدا زۆربەی کەسی نوێــن، لە شوێن، کلتور، شێوەزار و بیرکردنەوە و چەندان لایەنی تری جیاوازەوە...

بەحەزی خۆت لێرەی یان نا، ئامانجت بوو یان نا، تکادەکەم ئەم شتانە لەمێشکت فڕێ بدە. تۆ ئێستا لێرەیت، ئەوە شتــە گرنگەکەیە، کەوایە ئامانجی لێرەبوونت هەرگیز لەبیرمەکە کە « خوێندن و فێربوونە »، نەک هیچی تر...

با بەڕاشکاوی پێت بڵێم ئێرە نووسینگەی هاوسەرگیــری نییە! وە نووسینگەی گەشتیاریــش نییە! بۆیە پێویســــت ناکا لە یەکەم ڕۆژەوە هەوڵەکانت بۆ ئەمشتانە چڕ بکەیتەوە.

Prepared by:
Mustafa Ibrahim

2023